



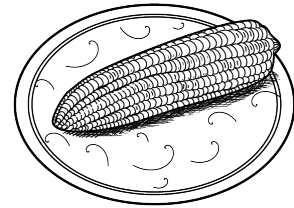
NUTRICIÓN/SALUD

IDEA IMPORTANTE

La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

Objetivo del contenido:

El niño(a) aprenderá los beneficios que brindan las verduras a la salud, identificará las verduras por su nombre y describirá sus características. El niño(a) usará letras para distinguir las categorías para clasificar.



Materiales necesarios:

- ♦ El libro de la unidad: *La semilla de zanahoria*, por Ruth Krauss.
- ♦ Tabla T (Hoja 1)
- ♦ Anuncios de tiendas de comestibles, revistas
- ♦ Tijeras

Vocabulario de la lección:

- ♦ verduras—vegetables
- ♦ elote—corn
- ♦ zanahorias—carrots
- ♦ papas—potatoes
- ♦ lechuga—lettuce
- ♦ brócoli—broccoli
- ♦ cocinadas—cooked
- ♦ crudas—raw

Guía de Aprendizaje Preescolar de Texas (Revisada), campos utilizados:

Lenguaje y Comunicación:

II.D.1. El niño usa una amplia variedad de palabras para rotular y describir personas, lugares, cosas y acciones.

II.D.5. El niño usa rótulos de categorías para entender cómo las palabras/objetos se relacionan entre sí.

Alfabetización Emergente, Lectura:

III.C.2. El niño reconoce, por lo menos, 20 sonidos de letras.

Ciencias:

VI.B.1. El niño identifica y describe las características de los organismos.

VI.D.3. El niño identifica los buenos hábitos de nutrición y ejercicio.

Desarrollo Físico:

IX.B.1. El niño muestra control en las áreas que requieren fuerza y control de los músculos pequeños.

Actividades:

1. El ayudante educativo hace una demostración para el padre de familia.



Recuerde al padre de familia y al niño(a) que estamos aprendiendo acerca de la nutrición. Pregunte,

¿Qué sucede si no comes suficientes alimentos saludables? (Pausa) Correcto. Tu cuerpo no puede crecer grande y fuerte. ¿Puedes recordar algunas de las frutas que aprendimos la vez pasada? (Pausa) ¡Muy bien! ¿Has comido algunas frutas sabrosas últimamente?

Cuando el niño nombre algunas frutas, pregunte,

¿A qué sabían? (Pausa) Correcto, la mayoría de las frutas son dulces.

Presente el tema del día. Diga,

Al igual que las frutas, las verduras vienen de las plantas y las podemos comer. Las verduras pueden crecer en plantas, como la calabaza; en los arbustos, como los ejotes; o hasta debajo de la tierra, como las zanahorias. Alguien tiene que sembrar las verduras y luego cuidarlas para que puedan crecer. Cuando están listas alguien tiene que cosecharlas o recogerlas de las plantas y enviarlas a las tiendas de comestibles para que nosotros las compremos. ¿Conoces a alguien que trabaje cosechando verduras? (Pausa) Cuéntame quiénes y que hace.



Lea el libro de la unidad, *La semilla de zanahoria*, por Ruth Krauss. Mientras lee el libro, discuta los pasos para cultivar las verduras así como el cuidado y la paciencia que se necesitan para esperar que las verduras crezcan. Después de leer el libro, diga,

Las zanahorias son verduras y tienen muchas vitaminas y minerales. Necesitamos comer muchas verduras todos los días para estar fuertes y saludables. Algunas de mis verduras favoritas son las papas, el brócoli y las zanahorias. Me gustan las papas cocidas, pero el brócoli me gusta crudo. No me gusta el brócoli cocido. ¿Cuál es tu verdura favorita? (Pausa) ¿Te gusta cocinada o cruda?

La mayoría de las verduras no son dulces, como las frutas. Pero las verduras también son sabrosas y saludables o buenas para tu cuerpo. Hoy aprenderemos acerca de muchas verduras que son saludables para nuestro cuerpo. ¿Has comido algunas verduras hoy? (Pausa) ¿Cuál(es)? (Pausa) ¿Estaba(n) cocinada(s) o cruda(s)?



Vea los anuncios de las tiendas de comestibles y las revistas con el niño(a); pídale que identifique y describa diferentes verduras. Pregúntele si las ha probado alguna vez. El niño(a) probablemente necesitará ayuda para distinguir entre frutas y verduras.



Seleccione una verdura de los anuncios y recórtela. Haga una demostración para el padre de familia y el niño(a) de cómo clasificar las verduras usando la tabla T (Hoja 1). Diga,

*Esta verdura es una cebolla. A mí no me gusta la cebolla, así que voy a colocar el dibujo de la cebolla debajo de las palabras “No me gusta” en la tabla. “No me gusta” comienza con el sonido /n/. ¿Sabes qué letra hace el sonido de /n/? **(Pausa)** La letra “N” suena /n/ (señale la letra “N”). Veo la letra “N” aquí en “No me gusta.” Como no me gusta la cebolla, colocaré el dibujo debajo de las palabras “No me gusta.”*

2. El padre de familia trabaja con el niño(a).



Invite al padre de familia a mostrarle al niño(a) algunas verduras que haya en la casa. El padre de familia debe nombrar y describir cada verdura.

Pida al padre de familia que hable de cualquier experiencia memorable relacionada con las verduras, que el niño(a) haya tenido (p.ej., cosechar tomates, asar elotes, limpiar frijoles, etc.).



Pida al padre de familia que vuelva a ver los anuncios de las tiendas de comestibles y las revistas con el niño(a) y que lo(a) ayude a recortar dibujos de verduras. Pídale al niño(a) que identifique las verduras por su nombre (con ayuda del padre de familia). Hable acerca de las características de cada verdura (p.ej., color, forma, tamaño, ubicación de las semillas, sabor, dónde crece, etc.). Si el niño(a) ha probado la verdura, el padre de familia debe ayudarlo(a) a colocar el dibujo en la tabla en el grupo “Me gusta” o en el grupo “No me gusta.”

3. El niño(a) trabaja con la ayuda del padre de familia.

El padre de familia debe ayudar al niño(a) a buscar, recortar y clasificar los dibujos de las verduras en el grupo “Me gusta” o en el grupo “No me gusta.”

4. El niño(a) trabaja independientemente, mientras que el padre y el ayudante educativo observan el aprendizaje.

El niño(a) debe poder nombrar y dar descripciones breves de cada verdura independientemente y expresar su preferencia por alguna verdura con la que está familiarizado. El niño(a) debe poder colocar los dibujos en la sección correcta de la tabla T.

5. El ayudante educativo da el resumen de la lección.

Para terminar la lección, revise el objetivo del contenido y hable de lo que la familia aprendió hoy.

Seguimiento, preguntas para profundizar el entendimiento del niño(a):



1. ¿Cuántas verduras hay en la lista “Me gusta”? **(Pausa)** ¿Cuántas verduras hay en la lista “No me gusta”?
2. ¿De qué color es tu verdura favorita?
3. ¿Dónde crece tu verdura favorita? (p.ej., en una planta, debajo de la tierra, en un arbusto)
4. ¿Cómo comes tu verdura favorita? **(Pausa)** ¿Le pones algo? (p.ej., sal, pimienta, limón, mantequilla)
5. ¿Cuáles verduras no te gustan? **(Pausa)** ¿Los probarías otra vez?
6. ¿Quién cuida las verduras mientras crecen?
7. ¿Quién cosecha o recoge las verduras antes de enviarlas a las tiendas de comestibles?

Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Coloque dos verduras conocidas dentro de una bolsa de papel. Pida al niño(a) que toque las verduras, sin mirarlas y las identifique. Pídale que describa cómo se sentían (p.ej., suave, áspera, seca, húmeda, pequeña, grande, ligera, pesada). Después de identificar las verduras, invítelo(a) a probarlas y a describir su sabor (p.ej., amarga, dulce, jugosa, crujiente).
2. Hagan juntos una ensalada verde y hablen de las características de cada verdura. Haga una demostración y anime al niño(a) a usar vocabulario muy descriptivo (p.ej., lechuga verde y crujiente, tomates rojos y jugosos, etc.).
3. Busque en la tienda de comestibles verduras que no sean conocidas. Hable de sus características (p.ej., tamaño, forma, color, etc.). Permita que el niño(a) huela y toque las verduras.
4. Reúna todos los dibujos de verduras recortados de las revistas o anuncios y pida al niño(a) que los clasifique en diferentes categorías: de acuerdo con el color, la textura y el lugar donde crece, y si le gustan cocidas, crudas o no le gustan.



5. Haga una tabla y registre (con marcas de conteo) los tipos y cantidades de frutas y verduras consumidas durante la semana. La tabla debe tener una columna para las frutas y otra columna para las verduras. El niño(a) puede participar identificando cuáles alimentos son frutas y cuáles son verduras. Después de una semana, cuente las cantidades de frutas y verduras y compárelas.



6. Visite la biblioteca pública y saque libros sobre las verduras, *A sembrar sopa de verduras*, por Lois Ehlert, Alma Flor Ada, y F. Isabel Campoy; *Las Verduras*, por Robin Nelson; o *Las verduras*, por Nancy Dickmann. También saque libros acerca de otros grupos de alimentos: *Los productos lácteos*, por Robin Nelson; *La leche y el queso*, por Nancy Dickmann; *Los cereales*, por Robin Nelson; *El Grupo de los cereales*, por Mari C. Schuh y Martin Luis Guzmán Ferrer; *Grains (Granos)*, por Nancy Dickmann; *La carne y las proteínas*, por Nancy Dickmann; o *Las carnes y las proteínas*, por Robin Nelson. Lea los libros en voz alta al niño(a).

Modificaciones:

Si la actividad de la lección es muy difícil—

1. Enfóquese en menos verduras, las más conocidas.
2. Guíe la mano del niño(a) al recortar los dibujos de las verduras.
3. Provea pistas y opciones de respuestas para las preguntas (p.ej., *¿Cuál es tu verdura favorita: la zanahoria o el apio? Los chiles, ¿son dulces o picantes?*).

Si la actividad de la lección es muy fácil—

1. Discuta características más complejas de las verduras (p.ej., la cáscara, las semillas, las hojas). Corte la verdura para examinar estas características con más detalle.
2. Pregunte a los miembros de la familia cuáles son sus verduras favoritas.
3. Cuente la cantidad de verduras en la tabla. Compare la cantidad de verduras que le gustan con las que no le gustan.
4. Si al niño(a) le parece fácil identificar y clasificar las frutas y las verduras, continúe la actividad con otros grupos de alimentos (es decir, los lácteos, los granos y las proteínas).

Sugerencias para la enseñanza:

Los lácteos, los granos y las proteínas son grupos más complejos y no se prestan para identificarlos y clasificarlos en esta edad. Sin embargo, el ayudante educativo y el padre de familia pueden continuar discutiendo estos grupos de alimentos informalmente e identificar los alimentos que pertenecen a cada uno. El padre de familia y el ayudante educativo deben continuar enfatizando que las dietas saludables son las que incluyen alimentos de todos los grupos de alimentos.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente

Me gusta	No me gusta

Esta página se dejó en blanco intencionalmente



NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 3)

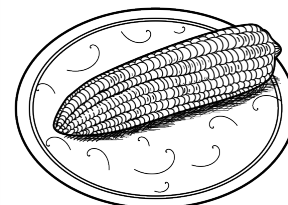
PÁGINA PARA LOS PADRES

Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) aprenderá los beneficios que brindan las verduras a la salud, identificará las verduras por su nombre y describirá sus características. Su niño(a) usará letras para distinguir las categorías para clasificar.

Palabras para aprender:

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ♦ verduras—vegetables | ♦ lechuga—lettuce |
| ♦ elote—corn | ♦ brócoli—broccoli |
| ♦ zanahorias—carrots | ♦ cocidas—cooked |
| ♦ papas—potatoes | ♦ crudas—raw |



Qué preguntar:

1. ¿Cuántas verduras hay en la lista “Me gusta”? **(Pausa)** ¿Cuántas verduras hay en la lista “No me gusta”?
2. ¿De qué color es tu verdura favorita?
3. ¿Dónde crece tu verdura favorita? (p.ej., en una planta, debajo de la tierra, en un arbusto)
4. ¿Cómo comes tu verdura favorita? **(Pausa)** ¿Le pones algo? (p.ej., sal, pimienta, limón, mantequilla)
5. ¿Cuáles verduras no te gustan? **(Pausa)** ¿Los probarías otra vez?
6. ¿Quién cuida las verduras mientras crecen?
7. ¿Quién cosecha o recoge las verduras antes de enviarlas a las tiendas de comestibles?

Otras cosas que hacer:

1. Coloque dos verduras conocidas dentro de una bolsa de papel. Pida a su niño(a) que toque las verduras, sin mirarlas y las identifique. Pídale que describa cómo se sentían (p.ej., suave, áspera, seca, húmeda, pequeña, grande, ligera, pesada). Después de identificar las verduras, invítelo(a) a probarlas y a describir su sabor (p.ej., amarga, dulce, jugosa, crujiente).

2. Hagan juntos una ensalada verde y hablen de las características de cada verdura. Haga una demostración y anime a su niño(a) a usar vocabulario muy descriptivo (p.ej., lechuga verde y crujiente, tomates rojos y jugosos, etc.).
3. Busque en la tienda de comestibles verduras que no sean conocidas. Hable de sus características (p.ej., tamaño, forma, color, etc.). Permita que su niño(a) huelga y toque las verduras.
4. Reúna todos los dibujos de verduras recortados de las revistas o anuncios y pida a su niño(a) que los clasifique en diferentes categorías: de acuerdo con el color, la textura y el lugar donde crece, y con base en si le gustan cocidas, crudas o no le gustan.
5. Haga una tabla y registre (con marcas de conteo) los tipos y cantidades de frutas y verduras consumidas durante la semana. La tabla debe tener una columna para las frutas y otra columna para las verduras. Su niño(a) puede participar identificando cuáles alimentos son frutas y cuáles son verduras. Después de una semana, cuente las cantidades de frutas y verduras y compárelas.
6. Visite la biblioteca pública y saque libros sobre las verduras, *A sembrar sopa de verduras*, por Lois Ehlert, Alma Flor Ada, y F. Isabel Campoy; *Las Verduras*, por Robin Nelson; o *Las verduras*, por Nancy Dickmann. También saque libros acerca de otros grupos de alimentos: *Los productos lácteos*, por Robin Nelson; *La leche y el queso*, por Nancy Dickmann; *Los cereales*, por Robin Nelson; *El Grupo de los cereales*, por Mari C. Schuh y Martin Luis Guzmán Ferrer; *Grains (Granos)*, por Nancy Dickmann; *La carne y las proteínas*, por Nancy Dickmann; o *Las carnes y las proteínas*, por Robin Nelson. Lea los libros en voz alta a su niño(a).